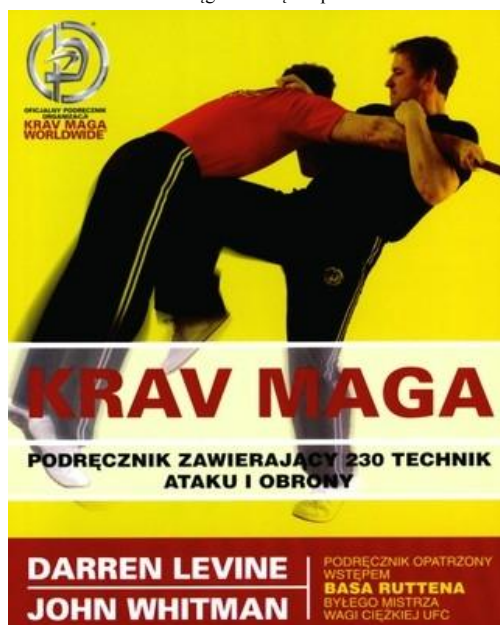


Krav Maga podręcznik

Ściąganie książek pdf



Darren Levine

Krav Maga podręcznik Darren Levine pobierz PDF Oficjalny podręcznik organizacji Krav Maga Worldwide opatrzonego wstępem Basa Ruttena, byłego mistrza wagi ciężkiej UFC. System walki wręcz Izraelskich Sił Obronnych krav maga jest łatwym do opanowania i zarazem skutecznym systemem samoobrony, opartym na instynktownych reakcjach, praktycznych technikach i realistycznym treningu. W oparciu o zasadę, że najlepiej jest jak najszybciej przejść z obrony do ataku, w naszej książce Krav maga uczymy technik szybkiego wycofywania się z walki połączonych z silnym kontratakiem. Bez względu na wzrost, wagę, pleć czy wiek krav maga pomoże ci obronić się przez wykorzystanie słabości napastnika. Trenując krav maga, poprawisz kondycję fizyczną, zyskasz umiejętności obronne i nabierzesz pewności siebie, co zapewni ci poczucie bezpieczeństwa w życiu codziennym. W książce "Krav maga" wszystkie techniki od poziomu żółtego pasa dla początkujących po poziom pasa brązowego dla zaawansowanych są szczegółowo opisane i zilustrowane fotografiami.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.